

少吃“游离糖” 小心“隐形糖” 减掉“添加糖” “限糖”并不代表不吃糖 避免“高糖”饮食才正确

●“高糖”饮食有哪些健康隐患

相比脂肪和蛋白质,糖类能够快速提供能量,是体内能量供应的首选。但如果糖摄入量过多,不仅会影响体内脂肪的消耗,而且无法及时消耗的部分会转化为脂肪,又可促进胆固醇血症,易导致肥胖和动脉硬化;过度摄入亦会使血糖快速上升,增加胰岛素负担,容易诱发糖尿病;糖还会影响人体吸收钙、维生素类物质,易造成营养不良、骨质疏松等。

儿童若吃甜食过多会造成骨折率上升,龋齿率增高;高糖饮食也是近视的相关危险因素。另外大量研究还证明,经常吃甜食,皮肤会比较油,容易长青春痘和长色斑,易得脂溢性皮炎,产生头皮屑。

●游离糖、添加糖需限量少吃

糖对人体的危害主要是指游离糖,网上戒糖、抗糖风潮等也主要是针对游离糖。世界卫生组织在新制定的《成人和儿童糖摄入量指南》中建议,在整个生命历程中应减少游离糖摄入量,成人和儿童游离糖摄入量应减至摄入总能量的10%以内;如能进一步将其降至低于摄入总能量的5%,会对健康带来更多好处。

《中国居民膳食指南(2016)》建议,每天添加糖摄入量不超过50g,最好控制在25g(6茶匙)以下。

●不要把“减糖”曲解成“减主食”

糖类是人类最主要的能量来源,其对人体的重要程度是其他营养物质不能代替的。它在体内能够被消化为机体可直接利用的葡萄糖,快速为人体提供能量,尤其是大脑几乎只能利用葡萄糖供能。

很多人一说要限糖,就开始减少主食摄入量甚至不吃,这是一种错误的曲解。健康人群需保证每天主食的摄入量在250~400克,包括杂粮、谷类、薯类等。不吃主食的做法容易造成机体碳水化合物摄入不足,造成糖类供能不足,影响

人体多项生理活动,甚至会影响脂肪代谢,严重时产生酮症酸中毒。

而且糖分摄入严重不足,若一旦动用蛋白质来供能,势必会消耗肌肉、肝脏、心脏和肾脏中的蛋白质,会对人体造成严重危害。

●小心“隐形糖”,减掉“添加糖”

我们说的减糖,指的是建议人们减少食物中添加糖的摄入,但并不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。

添加糖是指人工加入食品中的糖及糖浆,包括单糖和双糖,常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。日常生活的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖,也就是添加糖。添加糖还隐形在饮料、糖果、面包、点心、饼干、能量棒、果酱、果冻、蜜饯、雪糕、冰激凌、速冲糊粉等大量食品中。

膨化食品如薯片、虾条等也是“隐形糖”和“添加糖”的最大藏匿者。这些食物中含有大量糖,并且淀粉糊化后会转化为更多糖分。这些食物都可能

让你每天不知不觉摄入过多糖量,应谨慎购买食用。

除了这些容易被觉察到的甜味食品,在餐馆的很多菜中,糖也是必不可少的调料。如一份葱烧海参也许要加糖15~25克,红烧排骨、红烧鱼、鱼香肉丝也要加25~30克,红烧肉要加40~50克糖。而其他加工肉制品,如人们爱吃的肉脯里也含有不少糖。

●学会看营养标签,管好该吃多少糖

《预包装食品营养标签通则》规定,各种配料应按加入量的递减顺序一一排列。当哪个产品中的糖在配料表中排得越往后,糖含量就越低。如果白糖、砂糖、蔗糖、果糖、葡萄糖、糊精、麦芽糊精、淀粉糖浆、果葡糖浆、麦芽糖、玉米糖浆等字眼排在成分中的前几名,就是含有“隐形糖”的食物,一定要适量摄取。

“限糖”不代表不吃糖,而是“会吃糖、管理好该吃多少糖”。因此,日常生活中我们应养成良好的习惯,科学控制糖的摄入量,避免“高糖”危害。



相关链接

高糖危害远超你的想象 糖吃多了如同慢性自杀

许多人一直以为,自己的肥胖,是吃多了卡路里或运动太少造成的。我们曾一度关注低脂,却忽略了高糖的危害。美国权威专家曾在《自然》杂志上公开提出:糖就像烟草和酒精一样,是一种有潜在危害且容易上瘾的物质,摄入多了如同慢性自杀。

因为吃糖会让你越来越开心,从而吃上瘾,让你不断吃糖满足自己的欲望。而你的身体,已经在无形中遭受了从内而外、从上到下的全方面伤害。

国际顶级医学期刊《Circulation》曾发布一项重磅研究成果。一项针对11.8万美国人的34年随访研究显示,饮用含糖饮料越多,早死风险就越大。其中男性高达29%,而女性更是高达63%。

美国波士顿研究人员曾在22年时间里调查8万妇女,得出如下结论:每天喝1杯橙汁的妇女,其痛风风险增加41%;每天喝两杯橙汁的妇女,痛风风险增加2.4倍。

另一项发表在美国《科学》周刊的研

究发现,富含果糖的玉米糖浆会直接促进肿瘤生长,而玉米糖浆正是可乐等含糖饮料中的主要成分之一。这意味着,如果肠道在不知不觉中癌变,人喝了可乐等含糖饮料,等于在间接“喂食”癌细胞,癌细胞将长得更快。

由此可见,含糖饮料对健康的危害远超你的想象。2018年12月,一位前美国食品药品监督管理局(FDA)专员向大众公开认错:过去几十年,我们给大众的营养建议是失败的,真正的敌人,是糖!

为了弄清楚糖对身体的影响,2017年澳洲导演达蒙·加梅乌决定把自己当小白鼠做实验。他连续60天,每天吃40勺(约160g)糖,这个量是按照澳洲居民摄入糖分的平均水平来定的。而且这40勺糖全部都来自果酱、果汁、早餐奶、低脂酸奶这些公认的健康食品,而不是巧克力、冰激凌、可乐这样的含糖量高的食品(食品中自身含有的糖通常被认为是健康的,甜品、巧克力、冰激凌和饮料是不健康的,而果汁、麦片、酸奶

以及大量的“糖”产品却是无害的)。并且,他依然保持着之前的锻炼量,每周两次绕着花园跑三圈,每天在自家室内健身房做十花团跑健身。

他把这个过程拍成纪录片,实验结果令人无比震撼。最明显的,就是体型改变,60天后他的体重猛增17斤,腰围暴涨10cm,肚子上这些全是有害脂肪。由于大量食用糖,扰乱了新陈代谢,不久他的脸上长出了粉刺。而看不见的才是最可怕的,仅仅一个月,一种名为ALT的激素(肝脏损伤程度成正比)就从低于20的健康值,一跃超过健康线。专家团队给达蒙体检后表示,他不但有了脂肪肝,而且可能导致胰岛素耐受,极易患上糖尿病,还有诱发心脏病的可能。

在这次实验里,达蒙每天的卡路里摄入量之前是一样的,都是2300卡路里。所以肥胖和危害健康的罪魁祸首,并不是卡路里,而是糖!

据《中国妇女报》(图片来自网络)

给您的健康短信息

拌凉菜加点坚果

一道爽口的凉菜能让人胃口大开,但也有不少人感觉这类菜过于清淡,香味不足,而加油调拌又会增加脂肪的摄入量,不利健康。其实,拌凉菜的时候不妨加些坚果,比如豆腐拌核桃仁、菠菜拌花生米、芹菜拌杏仁、油菜拌芝麻等。坚果中富含亚油酸、亚油酸等人体必需的不饱和脂肪酸,还含有维生素、矿物质及膳食纤维等营养素。而且,其中的油脂能促进食物中脂溶性维生素如维生素A、维生素D、维生素K等吸收。需要提醒的是,坚果中丰富的膳食纤维和脂肪能润肠通便,但腹泻的人暂时别吃,否则会加重症状。

夜班加餐宜选零食

上通宵夜班,半夜吃一顿饱饭还是用零食充饥更好?澳大利亚研究人员认为,吃零食更好,既解饿,又不容易让人犯困。

研究人员把44名身体健康的非夜班员工分成3组,让他们在实验室中度过昼夜颠倒的一周,即白天大部分时间睡觉,通宵保持清醒。所有人每天24小时内从食物中摄取足够热量,早晚进餐时间相同。第一组午夜再加一餐,吃顿饱饭,热量占日摄取总量的30%;第二组午夜吃奶酪、饼干或苹果之类的零食,热量仅是日摄取总量的10%;第三组半夜不吃任何食物,除早晚饭后,白天以零食加餐。结果显示,第二组人最清醒,反应最机敏,测试成绩最好,模拟驾驶时发生事故最少,对进餐量最满意。

红豆薏米水 喝不对反伤身

临床工作中,经常听到患者诉说:我老是口干口苦,还总感觉身体疲乏,消化也不好。医生说我是湿气重,需要祛湿。平时我天天煮红豆薏米水喝,都说它可以祛湿,为何喝了还是效果不好。其实,这是没有正确祛湿所致。

中医祛湿强调三焦辨证论治,“上焦如羽,非轻而不能除”,治疗要用“轻药”,比如藿香、香薷;“中焦如衡,非平而不能治”,需用平补疏肝的药,如陈皮、栀子、荷叶;“下焦如权,非重不举”,需用红豆、薏米。也就是说,治下焦,才使用红豆薏米水。而且,其取材也有讲究。红豆应是赤小豆,不是红小豆;脾胃虚寒的人群要用炒薏米、脾胃湿热的用生薏米。因此,大家推崇的红豆薏米水,确实可以祛湿,但也要看自身体质辩证使用。用不对,不仅无法祛湿,还可能适得其反。

如何判断自身湿在三焦的具体位置?可从临床症状判断:1.心肺属上焦,如果平时经常有头重如裹、胸闷无汗、神情呆滞、口黏不渴等症,多是上焦湿热;2.脾胃肝胆属中焦,湿邪在中焦最多的疾病就是胃病,比如胃炎、呕吐、消化不良、胃溃疡、腹泻等;3.肾、大小肠属下焦,湿邪在下焦主要问题就是大小便不正常,比如小便清长,并伴有腰酸背痛,尿道炎、尿路结石也是湿邪在下焦的典型疾病。

当心!乱用按摩器伤老人骨

年纪大了,常常腰酸背痛,孝顺的儿女就给父母买按摩器。有些老人长期使用后,导致颈部神经受损,出现头晕、恶心、呕吐等症。

不当使用伤筋骨。按摩椅、电动按摩器在现代生活中比较常见,很多人用来缓解身体疲惫和酸痛症状。然而身体有疾病的老人使用时,如果力度拿捏不准,可能引起骨折。如果老人本身存在颈椎错位、骨质疏松等症,在较大强度的震动刺激下还会导致脑供血不足、压迫神经,引起手臂麻木和疼痛。有心脑血管疾病的老人使用颈部按摩器时,如果频率过高,会加速血液流动,颈动脉窦受压导致血压骤然下降,引起头晕眼花,甚至突然晕厥。更重要的是,老人大多存在动脉粥样硬化斑块,不当的仪器振动极可能引起颈部血管内斑块脱落,随血液流至大脑,堵塞脑血管,导致中风。另外,有的老人由于患有动脉硬化,头颈部振动会导致“耳石”脱落,刺激内耳半规管,出现眩晕、呕吐症状。

因此,凡是以振动、抖动达到按摩或减肥效果的电器,都不太适合老人,长期使用还会对皮肤、皮下组织、内脏有损害。

慎重使用高科技产品。老人在使用高科技产品时,要仔细阅读说明书,了解适用人群和功效,并严格按照说明书试用。最好让年轻人先试一下,感受强度与舒适度,再让老人慢慢使用。总之,老人应根据身体情况,尽量选择局部或穴位按摩器材,不能盲目体验免费器材,使用时要以柔和、舒适为度。

均据人民网

携手灭烟 拥抱晴天



义乌市爱国卫生运动委员会办公室
义乌市爱国卫生发展中心

无烟生活
无烟世界 清新生活

急性失眠怎么办 使用6个方法巧缓解

“晚上经常睡不着,白天上班没有精神,感觉整个人都很不舒服……”最近,许多市民发出了这样的困惑。医生表示,这是由于疫情期间,市民居家时生活方式没有规律以及运动减少造成的睡眠问题。

前段时间,大多数市民待在家里不出门,玩手机、看电脑就成了大家打发时间的主要方式。科学研究表明,睡前玩手机、看电脑确实会对睡眠产生一定影响。



好多羊……

疫情期间长期在家,使用电子产品的时间大大加长,特别是睡觉前,有些人甚至养成了不玩手机睡不着觉的习惯。其实,使用发光的电子产品会减少人体褪黑激素的产生,进而影响生理周期、影响睡眠。昼夜节律灵敏度曲线显示,在夜间眼睛对蓝光最敏感,睡前长时间暴露在蓝光下,会抑制褪黑激素的分泌,使人难以入睡。

“疫情期间,大部分市民出现的是急性失眠,这类失眠多数在事件过后可恢复正常,不必对此过度担忧。”医生介绍,然而,如果一部分人在短期失眠出现后,不能进行正确应对,发展出一些不良的观念和行为习惯,则容易转化为慢性失眠。

长期失眠患者则可能出现很多问题,例如精神不好会影响工作、生活,特别是对要求精细操作的工作影响很大;失眠时间较长可能会影响一个人的情绪,甚至容易出现焦虑、抑郁,严重情况下还会出现自杀倾

向;长期失眠还可能导致人体自身的抵抗力下降,容易罹患高血压、糖尿病等疾病。因此,失眠患者一定要正确应对,避免失眠慢性化。

6个方法缓解急性失眠

1. 尽量保持规律的作息,不要睡得过早或起得过早,不要总是躺在床上或者沙发上。

2. 调整睡眠卫生习惯。总的来说,就是在床和人的睡眠之间建立合理的条件反射,要培养床只是用来睡觉的地方,不可以玩手机、看电视的这种观念。当你躺在床上超过二十分钟依然没有睡着,建议离开床去客厅,可以听会儿音乐、看会儿书,有了困意后再返回床上睡觉。

3. 控制睡前的刺激因素。睡前不兴奋,可以做一些缓冲带活动,如阅读杂志、短故事、书(记住不能看一些悬疑或令人难过的内容),洗澡或者好好冲个澡,上网看看消息(没有压力、不太刺激的主题),也可以听一些舒缓的音乐;不饮用咖啡、茶

等刺激性饮料;调整卧室内光源的亮度,保持较暗的光线有助睡眠。

4. 在家可以多做一些运动,很多小程序都有运动教程,大家可根据情况选择适合自己的运动教程,加强锻炼。

5. 调整饮食方案,多食用有助于睡眠的食物,如可以用红枣、薏米、玉米、小米等补气血的东西煮粥。

6. 短期使用镇静催眠药以协同改善睡眠。在药物的选择上,首选副作用小、依赖性小的非苯二氮类;其次是兼具抗焦虑作用的苯二氮类,但此类药物容易产生依赖,包括阿普唑仑、艾司唑仑等。注意以上各种药物治疗均应在医生的指导下进行。

同时,中医认为人的心身是一体的,通过对身体的脏腑、气血、经络的调理,可以起到宁心安神的作用,如经络拍打、穴位按摩、耳廓按摩、足浴、太极拳、八段锦、食疗等等,重在坚持。市民可常做穴位按摩,即叩四神聪穴、揉太阳穴、按神门穴、搓内关穴,每次5分钟,睡前半小时做。

柳青